



Dette må du vite
om alkohol når du
blir eldre

Et godt liv som senior

Nordmenn lever lenger enn før, og vi lever bedre enn før. Moderne besteforeldre har bedre helse, bedre økonomi og mer fritid enn tidligere generasjoner.

For mange innebærer økt frihet og «det gode liv» også et større inntak av alkohol. Det er blitt mer vanlig å ta et glass eller to også i hverdagen. Da kan det være vanskelig å holde oversikt over egen alkoholbruk – men det er flere grunner til at du bør gjøre nettopp det.



Kroppen reagerer annerledes på alkohol

Når vi blir eldre, blir vi mer sårbare for alkoholens virkninger. Vi tåler ikke like mye som før, og får høyere promille som varer lenger. Det øker faren for ulykker og skader.

I tillegg fremskynder alkohol typiske aldringstegn. For eksempel kan svimmelhet, dårligere hukommelse og balanseproblemer forsterkes hvis du drikker mer enn du burde. Mange vil også oppleve søvnproblemer og bli mer trøtte og slitne som følge av alkoholinntak.

Forskning avviser myten om at alkohol i små mengder er sunt. Tvert imot er det en klar sammenheng mellom inntak av alkohol og alvorlige sykdommer som hjerneslag og kreft. Risikoen for å få helseproblemer øker selv ved moderat inntak.

Alkohol og medisiner

Alkohol kan endre hvordan medisiner virker på kroppen. Effekten av medisinene kan derfor bli både sterkere og svakere, og bivirkninger av medisinene kan øke.

«Alkohol kan være en positiv faktor i hverdag og fest, men bidrar også til svekket helse og dårligere funksjon for mange. Når du blir eldre, når du er syk, og når du bruker medisiner, tåler du mindre enn før. Derfor er det fornuftig å tenke gjennom egne vaner. Drikk mindre og sjeldnere i takt med at du blir eldre.»
– Torgeir Gilje Lid, lege og forsker

Er du syk, går på medisiner eller er bekymret for egen alkoholbruk? Snakk med fastlegen din.



Av-og-til er en ideell organisasjon som jobber for bedre alkovett. Gjennom forebyggende arbeid skal vi bidra til å redusere de negative konsekvensene alkoholbruk har for samfunnet.

Alkovett er å ha et bevisst forhold til egen drikking. Det er å tenke over om man skal drikke, og når man skal stoppe. Alkovett er bra for deg – og bedre for alle.



Besøk hjemmesiden vår: avogtil.no
Lik oss på Facebook: [@avogtil](https://www.facebook.com/avogtil)
Følg oss på Instagram: [@avogtil.no](https://www.instagram.com/avogtil)